

GIMNASIA DE LA FELICIDAD

Diseño y programación:
Francisco Lagardera Otero

DÉCIMA SEMANA DEL INVIERNO
Sesión nº 23

Estirar el perineo

- 1.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yin*: alimentando el *qi*
- 2.- Liberación articular: abriéndose a la vida
- 3.- Estiramientos para despertar al tigre (musculatura de la espalda)
- 4.- Tonificación de las cadenas posteriores
- 5.- Plegar el espinazo
- 6.- Estirarse libremente desde cuadrupedia como un felino
- 7.- Activación de la familia de meridianos del invierno
- 8.- Sentir y tonificar el perineo
- 9.- Estiramiento del músculo transverso del perineo
- 10.- Estiramiento de las inserciones tendinosas de los isquiotibiales, abductores y recto anterior del abdomen en la pelvis
- 11.- Estiramiento del suelo pélvico
- 12.- Postura fetal: recobrando la armonía
- 13.- Limpieza abdominal
- 14.- Estirándose libremente desde el suelo
- 15.- Liberación articular desde cuadrupedia
- 16.- Descomprimir y estirar el espinazo
- 17.-Ejercicios respiratorios chinos serie *Yang*

Ejercicios respiratorios chinos serie Yin: alimentando el qi

1

En bipedestación con los pies paralelos y las piernas ligeramente flexionadas, brazos relajados y mirada al frente.

Primera fase: Al inhalar hacerlo activando el diafragma elevando suavemente las manos y brazos en supinación (mirando al cielo), hasta la altura del estómago (plexo solar), flexionando ligeramente las piernas; voltear las manos en pronación (las palmas hacia la tierra) e iniciar la exhalación bajándolas lenta y suavemente a la vez que se estiran ligeramente las piernas.



Segunda fase: Se inhala con el diafragma mientras las manos suben lentamente desde el bajo vientre (*tan tien*) hasta el estómago (plexo solar), desde ahí las manos y brazos se extienden hacia los costados en supinación (con las palmas de las manos hacia el cielo) para abrir las costillas y facilitar la respiración intercostal.



Tercera fase: La inhalación se inicia del mismo modo que en la primera, se continua como la segunda, pero desde aquí, las manos y brazos se extienden circularmente por encima de la cabeza para abrir completamente la caja torácica y permitir que el aire inhalado ocupe los alvéolos de la cúpula superior de los pulmones.



Con los brazos extendidos y las palmas de las manos juntas por encima de la cabeza se inicia la exhalación, bajando muy lentamente las manos por el centro de la frente, boca, cuello, pecho, plexo solar hasta finalizar en el *tan-tien*.

2

Liberación articular: abriéndose a la vida

Activar todas y cada una de las articulaciones desde los pies hasta la cabeza. Hacerlo de manera lenta, libre y fluida.

Se comienza sintiendo el peso de la cabeza, desplazándola muy lentamente, luego se activan los hombros, los brazos y las manos; más tarde la pelvis en todas sus posibilidades de desplazamiento y finalmente las piernas y los pies, hasta que se realiza una especie de danza extremadamente lenta en la que se abre y activan todas las articulaciones, excepto el espinazo que requiere de una activación y abertura específica.



3

Estiramientos para despertar al tigre (musculatura de la espalda)

Tirar del arado: Al inhalar manos al centro del pecho, al exhalar estirar el brazo derecho al frente con la palma de la mano mirando al cielo (supinación) y el izquierdo estirado y hacia atrás con la palma de la mano mirando a la tierra (pronación); al inhalar manos al centro del pecho, al exhalar el izquierdo se estira ahora hacia el frente y el derecho hacia atrás. Repetir este estiramiento en tres ocasiones.

Extenderse rotando: Al inhalar manos al centro del pecho, al exhalar rotación del tronco hacia el lado derecho mientras el brazo derecho se estira hacia atrás paralelo al suelo con la mano mirando al cielo (supinación), mientras el brazo izquierdo se estira hacia adelante paralelo al suelo con la palma de la mano mirando al suelo (pronación). Repetirlo tres veces.

El dragón mueve su cola: Pies y piernas paralelos, rotación del tronco hacia el lado izquierdo a la vez que el brazo derecho se proyecta hacia la izquierda y arriba por delante mientras el brazo izquierdo se estira hacia la derecha y abajo por detrás. Se repite con la rotación del tronco hacia el lado derecho, estirándose el brazo izquierdo por delante y hacia arriba en dirección hacia la derecha, mientras el brazo derecho se estira hacia atrás y abajo en dirección izquierda. Repetir tres veces.

El hombre de Vitrubio: Brazos y piernas abiertos, adoptando la figura del hombre pintado por Leonardo da Vinci. Sentir los cinco vórtices de energía: cabeza, manos y pies.

Entre dos lados: Cerrar las manos y llevar el puño derecho por delante hacia el lado izquierdo y el puño izquierdo por detrás hacia el lado derecho

Tocar el suelo y mirar al cielo: Piernas abiertas y brazos en cruz (extendidos y perpendiculares al tronco) al inhalar, al exhalar la mano derecha se dirige hacia el pie izquierdo al que pretende tocar o agarrar, mientras la mano y el brazo izquierdo se proyectan hacia el cielo, la cabeza rota hacia la izquierda para fijar la mirada en la mano izquierda. Cambiar al otro lado.

Entre el cielo y la tierra: Brazos y piernas formando una X

Apuntando al cielo: Flexionar la pierna derecha y apoyar el codo derecho sobre el muslo derecho y la cabeza en la mano derecha a la vez que se estira el brazo izquierdo a la vertical. Hacer lo mismo en el lado izquierdo.

Desde la tierra hacia el cielo: Flexionar la pierna izquierda y dejarse caer suavemente hacia la izquierda manteniendo los brazos extendidos y perpendiculares al tronco hasta llegar a apoyar la mano izquierda en el suelo de modo firme. Hacer lo mismo en el lado derecho.



Tonificación de las cadenas posteriores

4

Situación sociomotriz: Mientras uno comienza muy lentamente a plegar su espinazo, la otra persona con las manos huecas va golpeando suavemente a ambos lados del espinazo, especialmente en las zonas dorsal y sacra, mientras frota ligeramente las zonas cervical y lumbar. Seguir golpeando por los costados de las piernas hasta llegar a los pies y luego subir.

Cuando el compañero recobra de nuevo la verticalidad amasar suavemente el trapecio de cada lado y la zona cervical.



5

Plegar el espinazo

Abertura y estiramiento específico del espinazo y cadenas posteriores. Pies y piernas paralelos, la mirada al frente, con cada exhalación se va flexionando lentamente el espinazo, primero las vértebras cervicales, luego las dorsales y finalmente las lumbares, con los brazos completamente estirados, cuando las yemas de los dedos llegan a un palmo de distancia del suelo se para la flexión. Soltar tensión de la cabeza, cara, cuello, hombros, brazos y manos respirando por la zona lumbar.



6

Estirarse desde cuadrupedia como un felino

Desde postura cuadrúpeda cada persona procura conectar con sus ligamentos, tendones y músculos para con atención y lentitud estirarse de modo que logre desanudarse y liberarse en plenitud.



Estirar el perineo

Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Loriente Tomás

Activación de la familia de meridianos del invierno)

7

Primera pareja de brazos, corazón-intestino delgado: El meridiano del corazón se inicia en el extremo superior del sobaco, va pasando por todo el extremo anterior e inferior del brazo, codo, antebrazo y mano, finalizando en el extremo inferior del dedo meñique. Se hace rotación de la mano y brazo para iniciar el meridiano de intestino delgado que arranca desde la uña del dedo meñique, recorre toda la parte inferior y posterior del brazo, pasa por el hombro, clavícula, en donde zigzaguea, cuello, pómulo y oído del mismo lado, donde finaliza



Para estimular esta pareja de meridianos se realiza en tres niveles, en el primero se pasa suavemente la mano por el brazo en supinación al bajar y en pronación al subir, el segundo nivel es tendinoso y muscular por lo que se presiona con la yema de los dedos por el mismo recorrido, finalmente el tercero es mucho más profundo por eso se hace golpeando por el mismo recorrido para estimular el tejido óseo. Más tarde se realiza con el brazo derecho.

Para estirar esta pareja de meridianos se permanece sentado en el suelo con las rodillas separadas y las plantas de los pies juntas, las manos están detrás con todos los dedos recogidos excepto el meñique que tira hacia atrás, mientras la cabeza se inclina ligeramente hacia delante.



Para adoptar la postura de escucha desde la postura sentada, se flexionan ligeramente las piernas apoyando los pies sobre los talones, las manos se apoyan suavemente de costado sobre las rodillas haciendo contacto con el dedo meñique.

Segunda pareja de piernas, riñón-vejiga: Ambas manos se colocan en el interior y centro de la planta de cada pie, de donde arranca este meridiano, su itinerario va en diagonal por la parte interior del pie en dirección al maléolo interno, sigue por la parte interna de la pierna y el muslo, continua por la ingle, recto anterior del abdomen, mama y finaliza en la clavícula de cada lado. El meridiano de vejiga arranca de la parte interior de cada ojo, pasa por la ceja, frente, cráneo, nuca, parte posterior del cuello, recorre ambos lados de la columna hasta el sacro, sigue por el trocánter para bajar por la parte posterior del muslo, la pierna y el pie para finalizar en el extremo del dedo meñique de cada pie.

Continúa en página siguiente

ASOCIACIÓN EJERCICIO Y BIENESTAR

Obispo Abad y Lasierra sn 22300 BARBASTRO (Huesca)

CIF: G-22 345 789

GIMNASIA DE
LA FELICIDAD

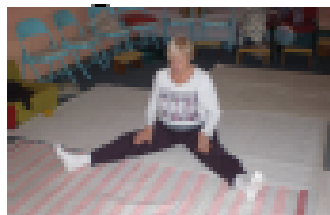
Sesión nº 23

Duración 1 hora

Estirar el perineo

DÉCIMA SEMANA
DEL INVIERNO

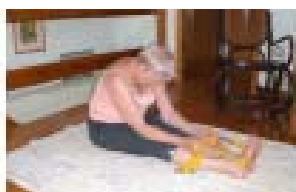
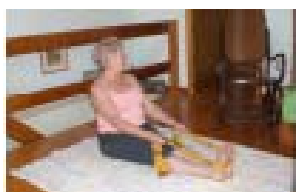
Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Loriente Tomás



La estimulación de esta pareja de meridianos se realiza en tres niveles, en el primero se pasa suavemente la mano por la parte interna de la pierna al subir a la vez que se inhala, bajando al exhalar por la parte posterior de la cabeza, espalda y costado de las piernas, la segunda se realiza presionando a nivel tendinoso y muscular, finalmente la tercera pasada se hace golpeando para estimular el tejido óseo.



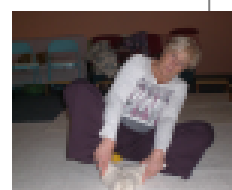
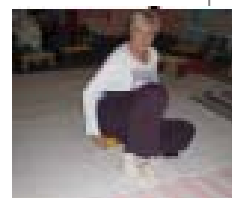
Para estirar esta pareja de meridianos se permanece sentado en el suelo con las piernas estiradas y juntas, se coloca sobre la planta de los pies un pañuelo o fulard cuyos extremos se asen con ambas manos. Se flexiona ligeramente el tronco y la cabeza hacia adelante tratando de mantener la barbilla en contacto con el pecho y los antebrazos y manos en contacto con las piernas. Con cada exhalación vamos cediendo lentamente y dejándonos caer hacia delante.



Para adoptar la postura de escucha se permanece sentado con las piernas juntas y estiradas, las manos descansan suavemente sobre el suelo con las palmas mirando hacia el cielo



Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Loriente Tomás



8

Sentir y tonificar el perineo

Sentarse en el suelo sobre los isquiones y balancearse de un lado a otro para ir sensibilizando el suelo pélvico.

Dar saltitos y rebotes con los isquiones sobre el suelo para estimular la musculatura del perineo.

Colocar una pelota de goma espuma en el centro del perineo. Toser y sentir la presión de la pelota y del diafragma al respirar sobre el suelo pélvico.

Balancearse muy lentamente de un lado a otro con la pelota debajo del perineo.

Balancearse hacia delante y hacia atrás tratando de percibir el triángulo anterior (esfínteres de la micción) y el triángulo posterior (esfínteres del ano). Trazar amplias circunferencias con la cabeza y el tronco en el sentido de las agujas del reloj y en sentido inverso.



Sacar la pelota de debajo del perineo pero seguir manteniendo la pelvis elevada respecto del suelo. Bajar muy lentamente para sentir con nitidez y atención el suave aterrizaje del perineo sobre el suelo para tratar de percibir el músculo transverso.

9

Estiramiento del músculo transverso del perineo

Adoptar la postura fetal en el suelo con el sacro completamente pegado a la pared. Acercar las piernas a la pared y efectuar una rotación completa del tronco hasta que se queda en decúbito supino sobre el suelo y las piernas flexionadas sobre el abdomen manteniendo las plantas de los pies pegadas a la pared.

Desde esta postura ir separando muy lentamente las rodillas ayudándose de las manos. Cuando hayas separado las rodillas hasta un límite tolerable sin llegar a tu máximo, procura separar muy lentamente los pies al exhalar.

Desde esta misma postura trata de extender las piernas deslizando muy lentamente los pies sobre la pared. Con las piernas bien estiradas trata al exhalar de ir separándolas de un modo tolerable prestando atención al transverso del perineo.



Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Lorient Tomás

10

Estiramiento de las inserciones tendinosas de los isquiotibiales, abductores y recto anterior del abdomen en la pelvis

Desde postura base de restauración con una cuña debajo de la cabeza (saquito, plancha poliamida) y otra debajo del sacro (saquito, cilindros de piscina), flexionar una pierna y al exhalar presionar suavemente con ambas manos a la vez que se estira la otra pierna manteniendo su pie en pronación. Cambiar a la otra pierna.

Desde postura base de restauración flexionar ambas piernas sobre el abdomen. Tratar de mantener las plantas de los pies pegadas y las rodillas lo más separadas posible. Asir con cada mano el pie correspondiente mientras los codos se pegan a la parte interna de los muslos o la cara interna de la rodilla. Al exhalar tratar de acercar con las manos los pies hacia el tronco a la vez que los codos presionan a las rodillas para intentar separarlas más. Hacerlo muy lentamente y con mucha atención y cariño, sin forzar en ningún momento.

Desde misma postura anterior, estirar completamente una pierna al exhalar y posteriormente la otra. Permanecer con las piernas bien estiradas practicando la respiración profunda ventral, costal y lumbar, prestando atención a las inserciones tendinosas en el pubis, especialmente las que constituyen el triángulo anterior del perineo.



11

Estiramiento del suelo pélvico

Desde postura sentada o tendido en decúbito supino en el suelo abrir y separar las piernas apoyando las plantas de los pies en la pared. Al exhalar realizar una ligera flexión del tronco hacia delante a la vez que se presiona con fuerza la pared y se tratan de separar los pies lo máximo posible. Atención al transverso del perineo. Inclinando ligeramente el tronco hacia delante se puede percibir el estiramiento del triángulo anterior. Inclinandolo un poco hacia atrás se puede percibir el estiramiento del triángulo posterior.



Desde postura sentada en el suelo, desplazar ambas piernas hacia un lado mientras las manos se apoyan en el suelo al otro lado. Tratar de separar las piernas y los pies, de modo que exista la mayor separación posible entre la rodilla de la pierna que está en su lado y el pie de la otra. Apoyar las manos lo más alejadas de las piernas posible de modo que traten de contactar con el pie que se encuentra más cercano. No forzar y estirar muy lentamente al exhalar.



Continúa en página siguiente

Estirar el perineo

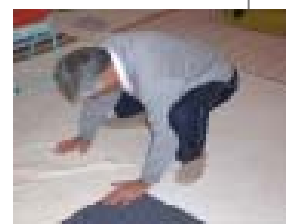
Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Loriente Tomás



Desde postura sentada, flexionar la pierna izquierda pegada al suelo llevando el pie izquierdo todo cuanto se pueda hacia el lado derecho. La pierna derecha semiflexionada con la planta del pie tocando el suelo, tratar de apoyar el pie derecho al otro lado de donde se encuentra la rodilla izquierda pegada al suelo. Apoyar las palmas de las manos en el suelo en el lado derecho todo cuanto se pueda, incluso forzando la rotación del tronco haciendo palanca con el codo izquierdo sobre la cara externa de la rodilla derecha.

Desde cuadrupedia tratar de apoyar las plantas de los pies y las palmas de las manos en el suelo. No forzar el estiramiento, que cada persona sea muy respetuosa con su estado. Con cada exhalación ir afianzando el apoyo de las plantas de los pies y las palmas de las manos en el suelo a la vez que los codos presionan ligeramente sobre la cara interna de las rodillas para tratar de separarlas.

Desde misma postura anterior, con los pies y las manos apoyándose en el suelo tratar de adoptar la postura de cuclillas.



12

Postura fetal: recobrando la armonía

Adoptar la postura fetal sobre el costado izquierdo, apoyando la cabeza en un saquito o un cojín y colocando una pelota de goma espuma entre las rodillas. Brazo derecho se apoya sobre el costado derecho, el brazo izquierdo flexionado por el codo y la mano izquierda apoyada sobre el pecho o el hombro derecho.

Se practica la respiración diafragmática ventral, costal y lumbar a la vez, prestando atención a la quietud y placidez de nuestro mar interior, al oleaje constante de nuestro diafragma.



13

Limpieza abdominal

En decúbito prono (boca abajo) apoyando la cabeza sobre una mejilla, se coloca una pelota de goma espuma de tamaño medio debajo del bajo vientre (*tan tien*), luego debajo del hígado, debajo del estómago y finalmente debajo del bazo-páncreas.

Los brazos relajados y las piernas flexionadas sobre los glúteos.

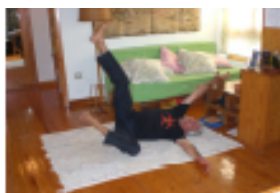


14 Estirándose libremente desde el suelo

Desde tendido prono se eleva la pelvis para sacar la pelota de goma espuma rodando a continuación sobre un costado, cada persona comienza a estirarse lenta y libremente. Primero estira un brazo, luego el otro, los dos a la vez. Estira una pierna, la otra; el brazo y la pierna del mismo lado, transversalmente..., se cambia al otro costado o rueda de un lado a otro a la vez que estira los brazos y las piernas.



Se practican todo tipo de estiramientos de manera libre pero tumbados completamente en el suelo.



15 Liberación articular desde cuadrupedia

Desde cuadrupedia estirar un brazo paralelo al suelo para activar la mano y la muñeca procurando abrir todas las articulaciones implicadas, hacer lo mismo con el codo y el hombro. Luego se procede del mismo modo con el otro brazo, con una pierna y finalmente con la otra.



Con la mano derecha asir el pie izquierdo por debajo del tronco y tirar de él hasta proyectarlo hacia delante. Volver a cuadrupedia para que la mano derecha vuelva a coger el pie izquierdo pero esta vez por arriba del tronco. La mano y el pie tiran en direcciones opuestas a la vez que se baja la cabeza y se sube la rodilla. Hacer lo propio con la mano izquierda y el pie derecho.

16

Descomprimir y estirar el espinazo

Desde cuadrupedia adelantar la pierna derecha y ubicar el pie derecho entre las manos o lo más cerca posible de ellas. Elevar la pelvis todo cuanto se pueda manteniendo la pierna izquierda estirada hacia atrás y la derecha flexionada hacia delante. Poner el pie izquierdo paralelo al derecho con las piernas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos hacia el abajo y las manos a un palmo de distancia del suelo.

Iniciar muy lentamente la extensión del espinazo comenzando por las vértebras lumbares, continuando con las dorsales y finalizando con las cervicales, de modo que durante todo el proceso el practicante se está mirando los pies hasta que los hombros, brazos y manos adquieren su posición habitual en la postura bípeda anatómica, solo entonces es el momento de extender las vértebras cervicales y estirar el cuello.



17

Ejercicios respiratorios chinos serie Yang

De pie con piernas abiertas y ligeramente flexionadas, tronco completamente estirado y la mirada al frente. Tomar aire mediante el diafragma ayudándose con las manos en supinación (hacia arriba) inhalando muy lentamente, cuando se llega a la altura del plexo solar (estómago) se giran las manos hacia delante y al exhalar se extienden los brazos al frente. Con las manos alejadas al frente se toma aire de nuevo lentamente, pero ahora abriendo la zona intercostal extendiendo las manos y los brazos hacia los lados, al exhalar las manos y brazos bajan en dirección al bajo vientre en pronación.



Continúa en página siguiente

ASOCIACIÓN EJERCICIO Y BIENESTAR

Obispo Abad y Lasierra sn 22300 BARBASTRO (Huesca)

CIF: G-22 345 789

**GIMNASIA DE
LA FELICIDAD**
Sesión nº 23

Duración 1 hora

Estirar el perineo

**DÉCIMA SEMANA
DEL INVIERNO**

Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Loriente Tomás

Finalmente se toma aire de nuevo desde el bajo vientre llenando primero los pulmones con la acción del diafragma elevando las manos hacia el plexo solar, sigue la misma inhalación pero los brazos se abren para facilitar el llenado de la parte intercostal, finalmente se extienden los brazos hacia arriba por encima de la cabeza para llenar también las cúpulas superiores de los pulmones, se exhala bajando las manos y los brazos por los costados hasta llegar al bajo vientre. Repetir la serie tres veces.

